

今年のイースターは4月5日です

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 井澤 莉佳



春になると、海外では「イースター」というお祭りが行われます。イースターは、キリスト教の「復活祭」と呼ばれる行事で、イエス・キリストがよみがえったことを祝う日です。毎年の日付は決まっておらず、春分の日後最初の満月の次の日曜日に行われます。2026年のイースターは4月5日です。

食と栄養の
情報定期便
 桐生大学栄養学科
 No.086

多くの国で親しまれては、「エッグハント」といいます。家族で集まり、卵を使った料理を楽しんでいます。エッグハントとは、チョコレイトで作られた卵や、中に隠してある宝探しゲームのことで、子どもたちが楽しむのが定番です。お菓子や小さなおもちゃを入れたプラスチック

【プロフィール】井澤莉佳さんは栃木県出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、病院、栄養士養成校を経て、2025年に桐生大学に着任。修士(学術)。管理栄養士。好きな食べ物は、ギョーザ、刺し身、しらす。

は、「エッグハント」といいます。家族で集まり、卵を使った料理を楽しんでいます。エッグハントとは、チョコレイトで作られた卵や、中に隠してある宝探しゲームのことで、子どもたちが楽しむのが定番です。お菓子や小さなおもちゃを入れたプラスチック

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん みなさん、こんにちは！ポクはインフルくん。ジセツはもうずくセイメイ。ハナやチヨウにとつてはまことにまったキセツとらうらいたネ。さわやかなカセをかんじるシキでもあるね。そんななか、ポクもコロナちゃんもたいぶへってきてる。でもキオサンとかカフンのえいきょうなのか、セキやノドのちようしわるいヒトはわりとい。オナカにきちやってるとい

はやってる病気は？

もちらほら。でも、ぜんたいてきにはおちついているネ。そうはいってもカンセンシヨウタイナクはおこたらずにしっかりとやりましたよ。しがつからにんぎんのRSウイルスワクチンのジヨセイがはじまるよ。あかちゃんにうつさないためのモノだから、セツシユをけんとうしてもよいとおもいます。かかりつけいきてみよう。それじゃあ、またねー！つづ。(30日、桐生市医師会)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1158	716	694	552
新型コロナウイルス感染症	91	68	81	53
RSウイルス感染症	10	21	16	8
腸頭結核菌熱	2	6	3	5
A群溶連菌咽頭炎	40	41	43	53
感染性胃腸炎	285	282	293	232
水痘	11	7	15	2
手足口病	0	0	0	0
伝染性紅斑	2	2	1	2
突発性発疹	9	6	8	9
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	0	1	1	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	8	3	4	0
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
真菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	5	7	6	6
クラミジア肺炎	1	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	4005	3890	4117	3436
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	1	3	4	0

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

そこで今回は、イタリヤの家庭で親しまれている卵料理「フリッター」を紹介しします。フリッターは具材をませ込んで焼き上げるイタリア風のオムレツで、野菜もたっぷりが食べられる一品です。今回はプロッコリーを入れ、春らしい彩りに仕上げます。春の食卓を囲みながら、家族みんなで味わってみてください。

◆プロッコリーのフリッター(オムレツ)
 ②たまねぎは2〜3mmの薄切りにする。

芽吹きの子らしい彩りを

- ①プロッコリーは小房に分け、沸騰した湯で8分ゆでる。ざるにあけて冷まし、粗熱が取れたらフオークなどで細かくつぶす。
 - ②たまねぎは2〜3mmの薄切りにする。
 - ③ホウルに卵、①、②、ピザ用チーズ、塩、黒こしょうを加えてよく混ぜる。
 - ④フライパンにオリーブオイルを適量ひき、中火で温める。
 - ⑤を流し入れ、ふたをして弱火にし、5〜6分加熱する。
 - ⑥ひっくり返し、再びふたをして弱火で6〜7分焼く。中心まで火が通れば完成。
- ※次回は「アスパラガスの食材・栄養」です。